

10 апрель 2025

Меню  
Сад 3-7 года (новый СанПиН), День 9

| Блюда                                      | Выход  | Белки  | Жиры   | Углеводы | Ккалории |
|--------------------------------------------|--------|--------|--------|----------|----------|
| <b>Завтрак</b>                             |        |        |        |          |          |
| 1. Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая | 180    | 5,377  | 7,949  | 18,698   | 167,809  |
| 2. Какао-напиток на молоке                 | 180    | 3,674  | 3,856  | 11,856   | 96,814   |
| 3. Батон                                   | 49     | 3,517  | 1,344  | 24,426   | 128,508  |
| 4. Масло сливочное                         | 5      | 0,024  | 3,934  | 0,048    | 35,672   |
| Итого:                                     | 12,591 | 17,083 | 55,028 | 428,803  |          |
| <b>2й Завтрак</b>                          |        |        |        |          |          |
| 1. Сок                                     | 90     | 0,45   | 0      | 9,099    | 41,441   |
| Итого:                                     | 0,45   | 0      | 9,099  | 41,441   |          |
| <b>Обед</b>                                |        |        |        |          |          |
| 1. Свекольник на к/б со сметаной           | 180    | 3,266  | 6,486  | 23,826   | 167,054  |
| 2. Плов с курицей                          | 160    | 16,068 | 16,096 | 34,024   | 345,525  |
| 3. Компот из сухофруктов                   | 180    | 0,228  | 0      | 12,432   | 50,58    |
| 4. Хлеб ржаной                             | 48     | 2,968  | 0,535  | 16,249   | 84,649   |
| Итого:                                     | 22,53  | 23,118 | 86,531 | 647,808  |          |
| <b>Полдник</b>                             |        |        |        |          |          |
| 1. Рыба запеченная в омлете                | 130    | 15,745 | 9,056  | 5,45     | 176,868  |
| 2. Батон                                   | 39     | 2,813  | 1,075  | 19,541   | 102,806  |
| 3. Чай с сахаром                           | 200    | 0,162  | 0      | 8,041    | 33,186   |
| Итого:                                     | 18,72  | 10,131 | 33,031 | 312,86   |          |
| Итого за день:                             | 54,291 | 50,332 | 183,69 | 1430,914 |          |

10 апрель 2025

Меню  
Ясли 1-3 года (новый СанПиН), День 9

| Блюда                                      | Выход  | Белки  | Жиры    | Углеводы | Ккалории |
|--------------------------------------------|--------|--------|---------|----------|----------|
| <b>Завтрак</b>                             |        |        |         |          |          |
| 1. Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая | 150    | 4,264  | 6,4     | 15,217   | 135,495  |
| 2. Какао-напиток на молоке                 | 150    | 3,34   | 3,511   | 10,332   | 86,28    |
| 3. Батон                                   | 40     | 2,868  | 1,096   | 19,92    | 104,8    |
| 4. Масло сливочное                         | 5      | 0,025  | 4,125   | 0,05     | 37,4     |
| Итого:                                     | 10,497 | 15,132 | 45,519  | 363,975  |          |
| <b>2й Завтрак</b>                          |        |        |         |          |          |
| 1. Сок                                     | 90     | 0,45   | 0       | 9,09     | 41,4     |
| Итого:                                     | 0,45   | 0      | 9,09    | 41,4     |          |
| <b>Обед</b>                                |        |        |         |          |          |
| 1. Свекольник на к/б со сметаной           | 150    | 2,736  | 5,134   | 20,056   | 137,647  |
| 2. Плов с курицей                          | 150    | 12,98  | 13,396  | 30,679   | 295,568  |
| 3. Компот из сухофруктов                   | 150    | 0,209  | 0       | 9,899    | 40,38    |
| 4. Хлеб ржаной                             | 36     | 2,196  | 0,396   | 12,024   | 62,64    |
| Итого:                                     | 18,122 | 18,926 | 72,658  | 536,235  |          |
| <b>Полдник</b>                             |        |        |         |          |          |
| 1. Рыба запеченная в омлете                | 110    | 15,76  | 8,094   | 4,505    | 165,04   |
| 2. Батон                                   | 30     | 2,151  | 0,822   | 14,94    | 78,6     |
| 3. Чай с сахаром                           | 170    | 0,144  | 0       | 7,036    | 29,056   |
| Итого:                                     | 18,055 | 8,916  | 26,482  | 272,696  |          |
| Итого за день:                             | 47,124 | 42,974 | 153,749 | 1214,306 |          |